Poleo blanco



Nomenclatura

Nombre común o vulgar: Poleo blanco, poleo de monte, poleo de roca.

Nombre científico o latino: Micromeria fruticosa

Matita de pequeñas hojas con fuerte aroma a menta.

Descripción

Distribución general**:** Mediterránea-occidental

Época de floración**:** Julio. Agosto. Setiempre. Octubre.

Hábitat**:** Rellanos de roca y pedregales cálcicos.

Planta grisáceo-tomentosa, erecta y débilmente leñosa. Las hojas son ovadas o lanceoladas, pecioladas y de unos 5 a 16 mm. La inflorescencia es terminal, en cimas paniculiformes pedunculadas de unas 2-10 flores cada una, con cálices de dientes triangulares más cortos que el tubo y corola blanquecino-liliácea de unos 5-10 mm.

Usos y propiedades

Principios activos:

Aceite esencial rico en pulegona. Flavonoides derivados del apigenol y luteolol. Acidos fenólicos: caféico, rosmarínico.

Efectos:

El aceite esencial es responsable de los efectos: aperitivo, digestivo, colagogo, espasmolítico, expectorante, antiséptico, antihelmíntico y antifúngico. Los ácidos fenólicos y flavonoides refuerzan la acción antiséptica, y estos últimos le confieren además una acción diurética.

Indicciones:

Inapetencia, dispepsias hiposecretoras, disquinesias hepatobiliares, meteorismo, diarreas, gastralgias, espasmos gastrointestinales, parasitosis intestinales. Afecciones respiratorias: gripe, resfriados. Cistitis, uretritis.

En uso externo: dermatitis, forúnculos, infecciones cutáneas, dermatomicosis, vulvovaginitis, blefaritis, conjuntivitis, otitis, sinusitis, inflamaciones osteoarticulares, estomatitis, contusiones, esguinces, hematomas, quemaduras.

Por su agradable sabor es usado ampliamente como corrector organoléptico.

Modo de empleo:

* Infusión: una cucharadita de postre por taza. Tres tazas al día, antes o después de las comidas.

* Aceite esencial: 1-2 gotas, una a tres veces al día.

* Extracto fluido (1:1): 30-50 gotas, una a tres veces al día.

* Tintura (1:10): 50-100 gotas, una a tres veces al día.

Precauciones y contraindicaciones

Tener en cuenta el contenido alcohólico del extracto fluido y de la tintura.

Salvo indicación expresa, recomendamos abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas.

No administrar, ni aplicar tópicamente a niños menores de seis años ni a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad conocida a éste u otros aceites esenciales.

No prescribir formas de dosificación orales con contenido alcohólico a niños menores de dos años ni a consultantes en proceso de deshabituación etílica.